

K S K

# つばさの会通信



第 202 号

2023 年 7 月

発行人/ 神奈川県障害者定期刊行物協会

〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町 1752 番地

障害者スポーツ文化センター横浜ラポール 3 階

横浜市車椅子の会内

編集人/ NPO 法人横須賀つばさの会

〒237-0076 横須賀市船越町 1-50 山田ビル 2F

TEL 046-861-2373

会員各位

## NPO 法人横須賀つばさの会第 212 回定例会の御案内

理事長 下江秀雄

初夏の候、皆様におかれましては、お元気にお過ごしのことと思います。  
さて、今回の内容は、当事者と家族との間で、家族の力がつくとは、  
・対応の仕方が分かる・相手の状態が分かる・ともに夢を語れる力がつくと  
日頃からその理論と実践を追求されている井上先生からお話を聞きます。

### 記

- (1) 日時：2023 年 8 月 3 日(木) 14:00～16:00
- (2) 場所：横須賀市保健所 5 階 生涯学習センター 第二学習室(まなびかん)
- (3) テーマ：「メンタルを強くするユーモア活用編」
- (4) 講師：心理カウンセリングルーム そらいろ代表 産業カウンセラー  
井上雅裕氏
- (5) 当日の予定
  - ・講演： 14:00～15:30
  - ・休憩と体操：15:30～15:50
  - ・質問と懇談：15:50～16:30

マスク着用・手指消毒に  
ご協力ください



以上

## ◆2023 年度横須賀つばさの会定期総会報告

### 第一部：総会

日時・場所：

2023 年 6 月 8 日（木） 14：00～14：55 横須賀市保健所 5F 生涯学習センター

(1) 会員出席者 29 名、委任状提出者 22 名、計 51 名となり、会員総数 74 名の過半数を占めたので、総会は成立しました。

(2) 賛成多数で次の事項が可決されました。

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ① 2022 年度つばさの会活動報告 | ⑤2023 年度つばさの会行事予定   |
| ② 2022 年度活動計算書     | ⑥2023 年度つばさの会活動予算書  |
| ③ 2022 年度つばさの会監査報告 | ⑦2023 年度つばさの会役員及び担当 |
| ④ 2023 年度つばさの会活動計画 |                     |

### 第二部記念講演

記念講演 『こころの相談ガイド』

講師：保健所保健予防課主査 大内 泰之 氏

横須賀市が作成した「こころの相談ガイド」32 ページの冊子について解説がありました。

内容は、精神障害手帳で利用出来る公的サービス生活、障害者年金や生活保護や福祉手当など、生活を支えるための制度は、障害年金や生活保護や重度障害者等福祉手当など、医療費を助成する制度として、自立支援医療費や重度障害者医療の助成や入院医療援護金など、その他、計 11 項目についてサービスがあります。

この冊子には悩み事、相談事、手続き等、精神保健福祉に関する様々な事が載っております。

項目により、窓口、電話番号が違います。

障害福祉サービスは障害者総合支援法に基づき、障害のある人が地域で自立した生活を送ることができるよう、一人ひとりの障害状況や、生活状況に応じて利用できるサービスです。

生きる望みが持てない、ひきこもっている、大きな悩みに押しつぶされそうなど、こころに関する悩みを電話で相談できます。電話、来所により本人、家族、関係者からの相談を受けます。

相談窓口には、精神保健福祉の専門家がおります。ひとりで悩まず、気軽にご相談下さい。

なおこの冊子は総会に参加出来なかった方へも、会員全員に、郵送いたします。



## 横須賀市 『夜間の福祉相談』 試行へ

横須賀市は、貧困や介護、引きこもりなどの福祉相談について市役所の開庁時間（8 時 30 分～17 時）には相談に行くことが難しいけれど、困っていることがあり、相談したい方のために夜間窓口を 5 月 26 日から試行すると発表した。9 月 29 日までの毎週金曜日で午後 6 時～7 時に 1 日 3 組まで相談を受け付け、必要に応じて専門窓口へ引き継ぐ。

窓口は小川町の福祉の相談窓口「ほっとかん」（消防局庁舎 1 階）に設置。

2 日前までに **TEL046-822-9613** か、県の電子申請システム e-kanagawa（外部サイト）

から要予約。8 月 11 日（金）山の日は休み。市は「一人でも多くの人と何とか、つながりを作りたい」としている。市議会から「平日の開庁時間以外の夜間や休日に相談できる体制を作ってほしい」などと要望があった。市地域福祉課は「試行の利用状況を見て、常設化するか考えたい」と話している。（5 月 23 日神奈川新聞より）

## 障害者雇用

2023. 5. 30 神奈川新聞社説より

### ～環境を整えて就労拡大を～

企業に義務付けられている障害者の法定雇用率について、厚生労働省は現在の 2.3%から、2024 年 4 月に 2.5%、26 年 7 月に 2.7%に引き上げることを決めた。昨年 6 月時点で県内の障害者雇用率は 2.2%にとどまっている。それぞれの特性を理解し、自身の能力を十分に発揮できる環境を整えていくことが大切だ。一定規模以上の企業は障害者雇用促進法に基づき週 20 時間以上働く障害者を法定雇用率以上雇うことを義務付けられている。未達成の場合は納付金を支払う必要があり、法定率を超えて雇用すれば、調整金が支給される。こうした制度を背景に障害者の雇用は拡大してきた。それでも県内では対象となる企業の 54.2%が法定率を達成していない。全国平均の 51.7%も下回っている。法定率を上回る企業を着実に増やしていきたい。

まずは企業が障害者の適正にあった業務を把握することが重要だろう。障害者を支援するために社内人材を育成し、経験を蓄積していく努力も欠かせない。さらに施設や設備、機器の確認など職場の安全面の配慮も必要になる。大切なのは採用担当者や、従業員が、障害者の能力や特性を正しく理解することだ。

障害者が働きやすい環境整備を進める動きは加速している。それぞれの特性と職場が必要とする能力をマッチングする仕組みや双方を橋渡しするジョブコーチの拡充を進める企業が増えている。横須賀商工会議所は今夏から、会員企業で職場体験をした障害者を対象に、習得したスキルに応じてキャリア認定証を発行する取り組みを始める。

24 年度からは、重度障害や精神障害に限り週 10 時間以上、20 時間未満という短時間勤務でも法定率に算定出来る改正法が施行される。長時間働くことが難しい人の就労機会を広げることにつながるだろう。障害者雇用の拡大には、単に法定率という数字を追い求めるだけでは、不十分だ。従業

昭和 51 年 12 月 22 日第 3 種郵便物認可(毎月 18 回 2・3・4・5・6・7 のつく日発行) KSK 通巻第 7798 号令和 5 年 2 月 22 日発行  
員が力を発揮できるためにはどうしたらよいか。多様な働き方を認めていくという観点から障害者  
雇用のあり方を考えることが重要になっている。



## 統合失調症の再発率と治療法、薬とリハビリを組み合わせた治療法とは

NHK 健康チャンネルより(解説:東邦大学 水野雅文教授:藤田医科大学 岩田仲生教授)

統合失調症では、治療を中断すると 1 年後に 70%の人が再発してしまうことがわかっています。一方で、薬を継続した場合は再発する人の割合が 30%に減少します。さらに薬とリハビリテーションなどの治療を組み合わせること、8%まで減らすことができます。

### 統合失調症の治療法

統合失調症と診断されると、薬物療法とリハビリテーションを組み合わせた治療を行い、症状が落ち着いて安定した状態を目標にします。同時に、就労や就学などの社会復帰を果たすなど、その人らしい生活を取り戻すことを目指しています。

### 薬物療法

統合失調症の治療では、まず薬物療法が行われます。使われるのは「抗精神病薬」という薬です。幻覚や妄想などの陽性症状を抑える効果があります。およそ 6～7 割の患者に効果がみられ、服用開始後 1～2 週間で陽性症状が落ち着いてくるといわれています。

### 副作用の出にくい薬を探す

薬を中断してしまうと再発率が高いにも関わらず、使用をやめてしまう患者が少なくありません。その理由の一つが薬の副作用です。抗精神病薬の副作用には主に次の 3 つがあります。

- 錐体外路(すいたいがいろ)症状

「体が震える」「じっとしてられない」「筋肉が固く、動かしにくくなる」など、パーキンソン病に似た症状が現れます。

- 体重の増加

服用前の体重の 2 割程度、増加するとされています。外見が気になる以外にも、肥満になると、糖尿病や高血圧などの病気を合併しやすくなります。

- 強い眠気

目を開けているのがつらいほどの、非常に強い眠気が起こります。現在、主に使われている抗精神病薬は、従来のものに比べると副作用が少なく、治療効果は高くなっています。副作用の現れ方には個人差があるので、担当医とよく相談して、自分に合った薬を探しましょう。

### 薬の重要性を理解する。

薬を中断してしまうもう 1 つの理由は、患者さん自身が「自分は病気だ」と認識するのが難しいことです。そのため、治療を始める前に病気について十分に説明をし、薬の効果と

昭和 51 年 12 月 22 日第 3 種郵便物認可(毎月 18 回 2・3・4・5・6・7 のつく日発行)KSK 通巻第 7798 号令和 5 年 2 月 22 日発行  
重要性を理解してもらいます。患者さんと一緒にどう治療を選択するか、一緒に決めていく、これは、**シェアード・ディシジョン・メイキング**、頭文字をとって、**SDM** と呼ばれていて、近年、大変重視されています。

また、患者さんの生活スタイルに合わせて選べるように、さまざまな剤形の薬が開発されています。錠剤や粉薬、液剤のほか、口の粘膜から吸収される舌下錠もあります。

医療機関で、肩やお尻の筋肉に注射する「持効性注射剤」は効果が長時間続くので、2～4 週間に 1 回の注射で済み、毎日のむ必要も、のみ忘れの心配もなくなります。

最近登場した「テープ剤」は、24 時間安定した血中濃度を維持できるのが特徴で、体に貼ってあることで、周囲も使用を目で確認できます。毎日、おなかや背中などに少しずつ場所を変えて貼りますが、貼りにくい場所に貼るときに家族などに手伝ってもらうことで、よいコミュニケーションのきっかけになることもあるようです。

### リハビリテーション

薬物療法と並んで重要なのがリハビリテーションです。統合失調症の患者さんは、社会生活のさまざまな場面で苦手や不都合を感じています。また、感情の表現や人づきあい、日常生活の基本的なこと、リラックスすることなどに困難を感じています。それらの能力を回復させるリハビリテーションには、神経認知機能のリハビリテーションと社会認知機能のリハビリテーションなどがあります。リハビリテーションはできるだけ早期に始めることが望まれます。

### 神経認知機能のリハビリテーション

自発的に何かをしようとする能力の改善、1 つのことに対していくつものアイデアが浮かぶ思考力の回復、自らやる気を高める能力の向上などを目指します。

### 社会認知機能のリハビリテーション

自立した社会生活を営むための能力の回復や改善を図る治療です。具体的には、社会生活を営むうえで基本となる、あいさつや買い物、薬やお金の管理などです。また、人と対話するためのコミュニケーション能力、日常生活で問題を解決する能力なども不可欠です。リハビリテーションには、**デイケア**などに参加して患者さんどうしで料理を作ったり、フットサルなどグループでできるスポーツに取り組んだりするといった共同作業があります。料理ならば、予算を決めて、その範囲内でメニューを考えます。そして、実際に買い物に行き、手順や段取りを考えながら料理をします。その結果、認知機能の改善につながります。また、役割を得ることで自信をもつことができ、社会復帰のための体力づくりや、コミュニケーション能力の向上が図れます。

薬物療法やリハビリテーションを継続するには、焦らないことが大切です。また、家族など周囲の人は、本人のつらい気持ちや、回復に向かう過程で生じる不安などに理解を示すことが大切です。周囲からの理解が患者さんの理解につながり、回復力を高めます。

## アンミカのハッピーになる名言まとめ 20 選

テレビで見ない日がないほどの、売れっ子タレントのアンミカさん 51 歳。貧しい家庭で育ったことや、幼少期に口元にケガを負ったことがコンプレックスとなり引っ込み思案な時期もあった。また、実家が二度火事にあうなどの災難にも遭った。子ども時代から波乱万丈の人生を歩まれてきたアンミカさんは、これまで多くの方を名言でハッピーにして来ました。辛い、暗闇時代があったからこそ、説得力のあるポジティブな名言 20 選を掲載致します。

1. ありがとうは魔法の言葉
2. 幸せとは、自分の心が決めること
3. 不安があるのは生きている証
4. 思い込みは手放そう
5. 笑顔は人に移る
6. まあ、ええかという日があってもいい
7. 学びと発見があつたら失敗なんかない
8. 幸せの女神は日々、自分を磨く努力をしている人にだけ微笑んでくれる
9. 暗闇があるから光の有り難みがわかる
10. ネガティブの人は人一倍自信を持って欲しい。ネガティブを知っているからポジティブの有難みがわかる
11. 未来は現在の自分からのプレゼント
12. 誰のことも下にも上にも見ない
13. ないことを嘆かず、あることに感謝する
14. ワクワクするほうにパワーを使う事が幸せへの道
15. 「仕事」というのは「事に仕える」と書きます
16. 人を尊重しても良い でも、我慢はし過ぎない
17. 「ありがとう」「ごめんなさい」は早いほどいい
18. 目的ばかりを追わない！「今」をワクワク生きる
19. 執着を、うまく捨てている人ほど、幸せになっている
20. 白って 200 色あんねん

ありがとうは口にするだけで良い関係を築くことができる言葉  
人付き合いの潤滑油みたいなもの

誰しも人生には必ず足りないものや欠点が存在します。それに固執して嘆くのは時間の無駄でもったいない。日常生活の中で当たり前を感じることや、身近な喜びに対して感謝することで、幸せ感を生み出すことができます。さらに感謝の気持ちは他人に伝わるものです。

(以上ネットより：三富)





シリーズ エッセスト『精神ソムリエ ミスターX は考える』

『(お互いに)お互い様が』精神的に楽だね (いいね)』

一昨年の夏、私の手元に介護保険証が届いた。「これで一安心！」と思う反面で「私も立派な？年寄りか」と思ったら少し気落ちもした。少年老いやすく…と言うから、老は好む好まざるに拘わらず、思う思わないに関係なく無遠慮にやってくるが、息子(小X→統合失調症)のいる私には少し遅れてやってきて欲しいと願うのだが、神様は『そうはイカキン』と言う。世間では『老いては子に従え』と言っている。歳を取ったら周りにあまり口出しをしないで若い者に任せろと言う事だが、私の場合は息子に従って任せていたらとんでもない事になるから、この言葉をおいそれと鵜呑みに出来ない。だが胸の奥底では、世間の親たちとは反対に子に従えたらどんなにいいか嬉しいかと思うのだが、それはずっと先？・・・永遠に？・・・まあいっか！

現在の団地に越して来て早 30 年が経つが、その時分 30 代の私をかくしゃくとして指導してくれた方々が、今はデイケアに通ったりホームヘルパーさんの世話になっている。それを目の当たりにすれば、自称元気な私でも『明日は我が身』と思わざるを得ない。そこで私は考えた！そうだこの荷物を自分だけで持つのは、背負うのは無理だ！止めようと！・・・そう思ってテレビを観ている息子に問い掛けた。「おいお前、お父さんが寝たっきりになったら見てくれるか？あまりにも唐突な質問に息子はポカンとしていたが、私は容赦なく続けた「今はお前が病気だから、お父さんがお前を看ている」「だからお父さんが寝たっきりになったら、お前がお父さん看る・・・息子は何となく私の言っている事を理解したか意志表明は無いまでも聞く素振りだけは見せた。内心私は、しめしめと思ひ話を続けた。「今お前は、お父さんやお母さんに看てもらっている事を済まないと思っていないか？」「もしもそうだったら、そんなことは思わなくてもいいんだ「だってお父さんが寝たきりになった時にお前に看てもらいながら」「済まない、申し訳ないって思うのは嫌だから」「誰だって病気になりたくて病気になっている人はいない。寝たきりになりたい人だっていない。だから・・・」ここまで話した時に息子に変化が現れた。テレビのボリュームを下げ私と向い合うと『俺、オヤジ、オフクロを看るよ』と・・・私は凄く嬉しかった。でも一つ心配なこともある。息子の特技、専売品は『もの忘れ！』

統合失調症は、『みんなちがって、みんなが困る』

家族懇談会に出る度に統合失調症のバラエティさに驚きます。同じ病でありながら患者の様態は様々でご家族の思いも色々でした。その多様性の要因は、患者の年齢、発症からの歳月、家庭環境、家族構成等々と思いますが、だからといって法則的な決まり事がある訳でもありません。

そこがこの病の難しい所だと思っています。そのため家族懇談会でお互いが胸襟を開いて話し合っているのに、肝心な事になると理解しかねたり共感出来ない事が多いようです。

同じ病を共有する者同志としては珍しい事だと思います。

(以上ミスターX 氏のエッセイ集より)

## 京急電鉄は 2023 年 10 月 1 日より電車運賃の改定を発表しました。

主な内容は

① 小児 IC 運賃を全区間 75 円均一とする。(大人初乗り運賃の半額)

この運賃改定により小児 IC 均一運賃を導入し、小学生の子どもがいる家族のおでかけを応援する。

② 「精神障害者割引」を新たに導入する。「精神障害者保健福祉手帳 (1 級)」を持っている客が介護者と一緒に京急線を利用する場合、本人・介護者ともに普通乗車券(紙の切符)が 5 割引になる。IC カードでの利用や回数券、定期券は割引の対象外。

※当事者、介護者それぞれ 5 割引 (2 級、3 級は割引対象外)

※普通乗車券(きっぷ)で利用する場合 (IC カード乗車券(PASUMO 等)、回数乗車券および定期乗車券は割引対象外)

※発売区間は京急線内 各駅相互間のみ、距離の制限はありません。

※切符購入の際は、窓口にて駅係員に申し出てください。

※駅係員が「精神障害者保健福祉手帳」と等級記載欄を確認します。

### ◆家族交流会について

担当： 福士綾、刀谷富美子、木原啓子

7 月 26 日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館 6 階)第一会議室 13:00~15:00

8 月 23 日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館 6 階)第一会議室 13:00~15:00

9 月 27 日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館 6 階)第一会議室 13:00~15:00

参加者は 5 月 24 日 10 名、6 月 28 日 11 名でした。

それぞれの家族の近況を語り合い有意義な時を過ごしました。